

健康 管理與促進

(1512)



目錄

(1-2)

■ 健康管理 ↓

■ 健康促進 ↓



■ 健康管理₍₁₋₈₎

一、前言 ↓

五、急救事宜 ↓

二、法源 ↓

六、臨場服務 ↓

三、健康服務 ↓

七、健康檢查 ↓

四、醫護資格 ↓

八、健康管理 ↓



一、前言 (1-2)

(一)鑑於產業結構改變 ↓

(二)勞動部修正公佈(100.1.21)

「勞工健康保護規則」 ↓



(一)鑑於產業結構改變⁽¹⁻³⁾

1.目前產業型態轉為高科技
及服務業為主

2.除傳統職業危害外：

勞工面臨績效壓力、工時過長、
輪班、心理壓力等健康危害

(一)鑑於產業結構改變⁽¹⁻³⁾

3.為因應過勞、肌肉骨骼等
新興職業病之增加：
亟待強化勞工健康保護



(二)修正公佈目的⁽¹⁻²⁾

1. 以提升勞工健康照護率

2. 落實職業病預防、健康檢查、
健康管理、配工、選工及健康
促進等工作



二、法源⁽¹⁻²⁾

1. 依職業安全衛生法第6及20條規定訂定

2. 依職安法施行細則第28條規定：

所稱「特別危害健康之作業」



特別危害健康之作業(1-12)

一	高溫作業勞工作息時間標準所稱之高溫作業
二	勞工噪音暴露工作日八小時日時量評均音壓級在85分貝↑ 噪音作業
三	游離輻射作業
四	異常氣壓危害預防標準之異常氣壓作業
五	鉛中毒預防規則所稱之鉛作業
六	四烷基鉛中毒預防規定所稱之四烷基鉛作業
七	粉塵危害預防標準所稱之粉塵作業
八	有機溶劑中毒預防規則所稱之下列有機溶劑作業： (一)1, 1, 2, 2-四氫乙烷 (1-7) (二)四氯化碳 (三)二硫化碳 (四)三氯乙稀 (五)四氫乙稀 (六)二甲基甲醯胺 (七)正己烷

特別危害健康之作業(1-12)

九 製造、處置或使用下列特定化學物質或其重量比(苯為體積比)超過1%混合物之作業：(1-17)

- (一) 聯苯胺及其鹽類
- (二) 4-胺基聯苯及其鹽類
- (三) 4-硝基聯苯及其鹽類
- (四) β -萘胺基及其鹽類
- (五) 二氮聯苯胺及其鹽類
- (六) α -萘胺基及其鹽類
- (七) 鈹及其化物(鈹合金時，以鈹之重量比超過3%者為限)
- (八) 氮乙稀
- (九) 2, 4-二異氰酸甲或2, 6-二異氰酸甲苯
- (十) 4, 4'-二異氰酸異

特別危害健康之作業(1-12)

	(十一)二異氰酸異佛爾酮 (十二)苯 (十三)石綿(以處置或使用作業為限) (十四)鉻鎘落及其鹽類 (十五)砷及其化合物 (十六)鎘及其化合物 (十七)錳及其化合物(一氧化錳及三氧化錳除外)
十	黃磷之製造、處置或使用作業
十一	聯吡啶或巴拉 之製造作業
十二	其他經中央主官機關指定之作業



三、健康服務⁽¹⁻³⁾



(一)同工作場所 ↓

(二)特別危害健康場所 ↓

(三)醫護人員之僱用 ↓



(一)同工作場所

勞工人數300人↑者(1-2)

(一)視場所規模及性質分別配置：(1-2)

1. 醫師人力及臨廠服務頻率 ↓

2. 護理人員人力配置 ↓

(二)以僱用或特約：

從事辦理臨廠健康服務



1、醫師人力配置及臨廠服務頻率 依事業性質分為下列三類： (1-3)

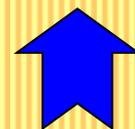
第一類 ↓

第二類 ↓

第三類 ↓



備註



第一類(勞工人數及服務頻率)

(1-7)

1. 300人↑(1次/月)

2. 1000人↑(3次/月)

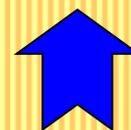
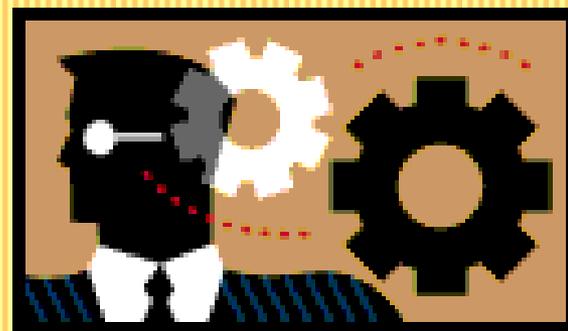
3. 2000人↑(6次/月)

4. 3000人↑(9次/月)

5. 4000人↑(12次/月)

6. 5000人↑(15次/月)

7. 6000人↑(專任職業醫學科專科醫師一人)



第二類(勞工人數及服務頻率)

(1-7)

1. 300人↑(1次/2個月)

2. 1000人↑(1次/月)

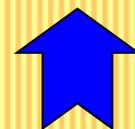
3. 2000人↑(3次/月)

4. 3000人↑(5次/月)

5. 4000人↑(7次/月)

6. 5000人↑(9次/月)

7. 6000人↑(12次/月)



第三類(勞工人數及服務頻率)

(1-7)

1. 300人↑(1次/3個月)

2. 1000人↑(1次/2個月)

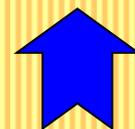
3. 2000人↑(1次/月)

4. 3000人↑(2次/月)

5. 4000人↑(3次/月)

6. 5000人↑(4次/月)

7. 6000人↑(6次/月)



備註

■ 勞工人數超過6000人者：

其人力配置或服務頻率，應符合下列之一之規定：(1-2)

1. 每增6000人者：增專任從事勞工健康服務醫師1人

2. 每增勞工1000人依下列增加醫師臨廠服務頻率：(1-3)

(1) 第一類事業：3次/月

(2) 第二類事業：2次/月

(3) 第三類事業：1次/月



(二)特別危害健康場所⁽¹⁻²⁾

(一)勞工人數100人↑者應另僱用或

特約職業醫學專科醫師：

每月臨廠服務一次

(二)勞工人數300人↑者：

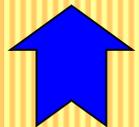
每月臨廠服務二次



(三)醫護人員之僱用

雇主僱用或特約醫護人員 (1-2)

1. 應依醫師法及護理人員法等相關醫事等相關醫師法規辦理
2. 並應依中央主管機關公告之方式備查



2. 護理人員人力配置

勞工 作業別及人數		特別危害健康勞工人數		
		0-99	100-299	300以上
勞 工 人 數	(1) 1人 ↑		專任1人	
	(2) 300人 ↑	專任1人	專任1人	專任2人
	(3) 1000人 ↑	專任2人	專任2人	專任2人
	(4) 3000人 ↑	專任3人	專任3人	專任4人
	(5) 6000人 ↑	專任4人	專任4人	專任4人

備註



備註 (1-3)

1. 專任護理人員規定 ↓
2. 勞工人數超過6000人 ↑ 者 ↓
3. 護理人員數3人 ↑ 者得置護理主管1人



1. 專任護理人員規定 (1-2)

(1) 應為僱用及專職

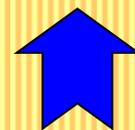
(2) 不得兼任其他與勞工健康服務無關之工作



2. 勞工人數超過6000人↑者

每增加6000人：

應增加專任護理人員至少1人



四、醫護資格

醫護人員應具下列資格之一： (1-3)

1、職業醫學科專科醫師

2、具醫師資格：

並經中央主管機關指定之訓練合格者

3、具護理人員資格：

並經中央主管機關指定之訓練合格者



規定說明 (1-2)



(一)指定之訓練 ↓

(二)資格規定 ↓



(一)指定之訓練⁽¹⁻²⁾

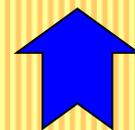
- 1、得由各級勞工或衛生主管機關自行辦理
- 2、或經中央主管機關認可之機構辦理



(二)資格規定

本規則發布生效後二年內：

得由經勞工體格及健康檢查指定醫療機構職業醫學訓練合格之醫師及具護理人員資格者擔任



五、急救事宜

事業單位應參照工作場所大小、分布、危險狀況及勞工人數，依規定備置足夠：

(1-2)

1. 急救藥品及器材

2. 並置合格急救人員辦理急救事宜

急救人員條件與設置



急救人員條件與設置 (1-2)

1、急救人員規定 ↓

2、急救人員設置 ↓



1、急救人員規定

急救人員規定不得有： (1-2)

(1)失能、耳聾、色盲、兩眼裸視

(2)或矯正視力後均在零點六以下等體能及
健康不良：

足以妨礙急救事宜者

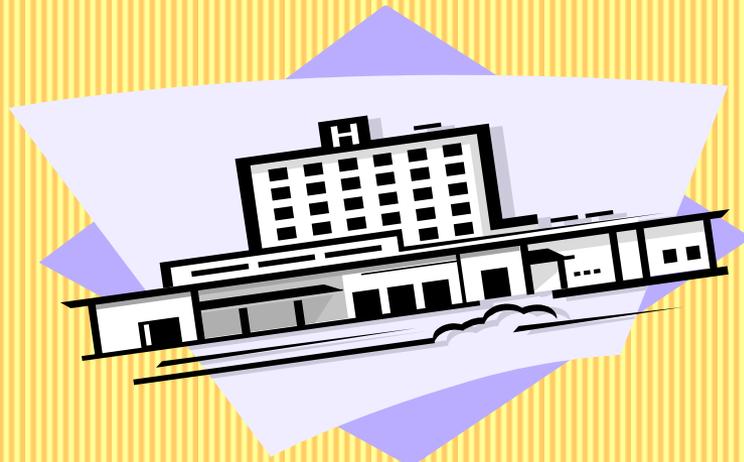


2、急救人員設置 (1-2)

(1) 每一輪班次應至少置一人

(2) 勞工人數超過50人者：

每增加50人應再置一人



六、臨廠服務

醫護人員應辦理事項：(1-8)

1. 勞工之健康教育、健康促進、衛生指導之策劃及實施
2. 職業傷病及一般傷病防治、健康諮詢與急救及緊急處置
3. 勞工之預防接種及保健
4. 協助雇主選配勞工從事適當工作

六、臨廠服務

醫護人員應辦理事項：(1-8)

5. 勞工體格、健康檢查紀錄之分析、評估、管理與保存及健康管理
6. 職業衛生之研究報告及傷害、疾病紀錄保存
7. 協助雇主與勞工安全衛生人員實施職業病預防及工作環境之改善
8. 其他經中央主管機關指定者

附註



附註

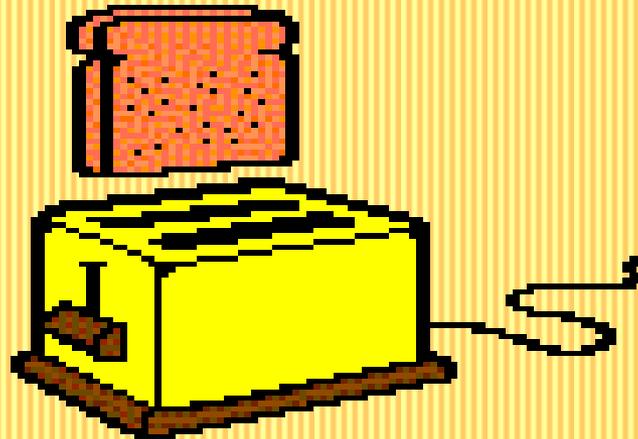
(1-3)

1. 僱主應使醫護人員會同勞安及相關部門人員訪視現場
2. 辦理下列事項 ↓
3. 紀錄表保存 ↓



辦理事項 (1-5)

- (1) 辨識與評估環境及作業危害
- (2) 提出環境設施改善規劃之建議
- (3) 調查勞工健康與作業之關連性採取預防及健康促進措施



辦理事項 (1-5)

- (4) 協助復工勞工之職能評估、職務再設計或調整之諮詢及建議
- (5) 其他經中央主管機關指定者



紀錄表保存 (1-2)

- (1) 雇主對醫護人員執行業務：
應依表填寫並保存七年
- (2) 並依相關建議事項採取必要措施



七、健康檢查⁽¹⁻⁴⁾



- 一. 僱用勞工時 ↓
- 二. 對在職勞工 ↓
- 三. 從事特別危害健康勞工 ↓
- 四. 健康檢查後 ↓



一、僱用勞工時 (1-3)

(一)應實施一般體格檢查

(二)一般體格檢查項目 ↓

(三)體格檢查紀錄應至少保存七年



一般體格檢查項目 (1-7)

1. 作業經歷、既往病史、生活習慣及自覺症狀之調查
2. 身高、體重、腰圍、視力、辨色力、聽力、血壓及身體各系統或部位之理學檢查
3. 胸部X光(大片)攝影檢查
4. 尿蛋白及尿潛血之檢查

一般體格檢查項目 (1-7)

5. 血色素及白血球數檢查
6. 血糖、血清丙胺酸轉胺酶 (ALT)、肌酸酐(creatinin)、膽固醇、三酸甘油之檢查
7. 其他經中央主管機關指定之檢查



二、對在職勞工 (1-2)

1. 應定期實施一般健康檢查 ↴
2. 一般健康檢查項目及紀錄 ↴

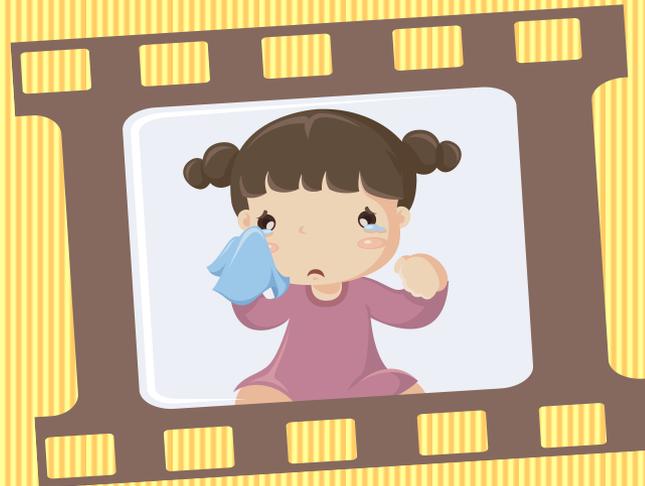


1. 定期之一般健康檢查 (1-3)

(1) 40歲 ↓ 者-5年1次

(2) 65歲 ↓ 者-3年1次

(3) 65歲 ↑ 者-1年1次



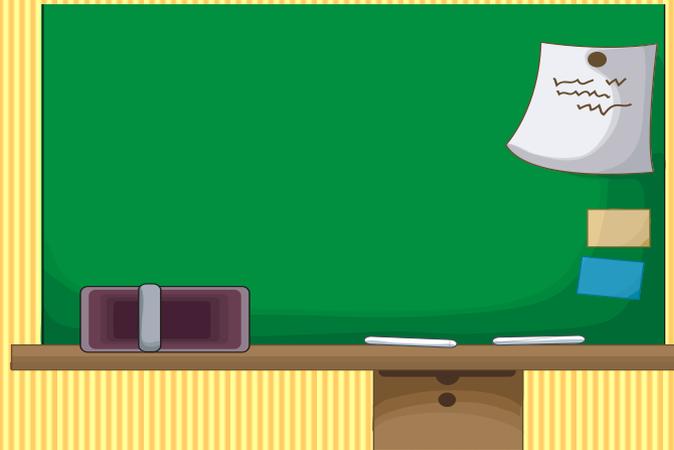
2. 一般健康檢查項目及紀錄

(1-2)

(1) 依一般體格檢查規定辦理

(2) 但經檢查為先天性辨色力異常：

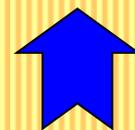
得免再實施辨色力檢查



附註 (1-2)

實施健康及體格檢查時，雇主得於勞工同意下：

- (1) 一併進行口腔癌、大腸癌、女性子宮頸癌及女性乳癌之篩檢
- (2) 其檢查結果不列入一般體格(健康)檢查紀錄表



三、從事特別危害健康勞工

(1-4)

1. 其受雇或變更作業時：

依規定實施各該特定項目之特殊
體格檢查

2. 對在職勞工應依所定項目：

實施特殊健康檢查



三、從事特別危害健康勞工

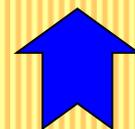
(1-4)

3. 接受特殊健康檢查時：

應提供醫師最近一次之作業環境
測定紀錄

4. 檢查紀錄應保10年↑：

但下列應保存30年↓

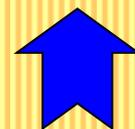


下列作業勞工「紀錄應保存30年」 (1-3)

- (1) 游離輻射、粉塵、三氯乙烯、四氯乙烯作業之勞工
- (2) 聯苯胺及其鹽類、4-胺基聯苯及其鹽類、4-硝基聯苯及其鹽類、 β -萘胺及其鹽類、二氯聯苯胺及其鹽類、 α -萘胺及其鹽類

下列作業勞工「紀錄應保存30年」 (1-3)

(3) 鉍及其化物、 氯乙烯、 苯、 鉻酸及其鹽類、 砷及其化合物等之製造、 處置或使用及石綿之處置或使用作業之勞工

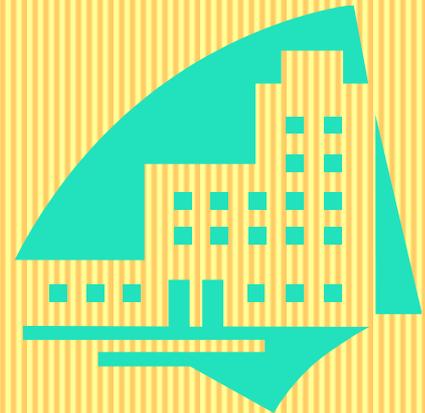


四、健康檢查後 (1-3)

(一)應採用取之措施 ↓

(二)資料之提供 ↓

(三)資料之報備 ↓



(一)應採取之措施 (1-3)

- 1、參照醫師之建議：
告知勞工並適當配置勞工於工作場所
作業
- 2、將檢查結果發給受檢勞工
- 3、將受檢勞工之健康檢查紀錄彙整成健
康檢查手冊

附註



附註 (1-3)

勞工體格及健康檢查紀錄之處理：
應保障勞工隱私權



(二) 資料之提供

對離職勞工要求提供健康檢查
有關資料時：雇主不得拒絕



(三) 資料之報備 (1-3)

(1). 特殊健康檢查及健康追蹤檢查：

應填具勞工特殊健康檢查結果報告書

(2). 報請事業單位所在地之勞工及衛生主管
機關備查

(3). 並副知當地勞動檢查機構



八、健康管理

特別危害健康作業勞工

應實施下列健康管理⁽¹⁻⁴⁾

(一) 第一級管理 ↓

(二) 第二級管理 ↓

(三) 第三級管理 ↓

(四) 第四級管理 ↓



(一)第一級管理

特殊健康檢查或健康追蹤檢查結果 (1-2)

1. 全部項目正常

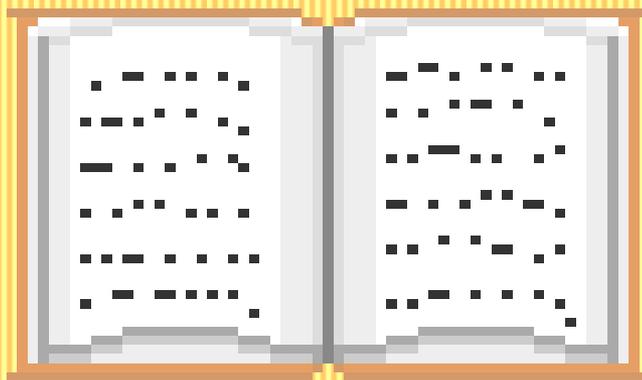
2. 或部分項目異常而經醫師綜合判定為無異常者



(二) 第二級管理 (1-2)

特殊健康檢查或健康追蹤檢查結果 (1-2)

1. 部分或全部項目異常
2. 經醫師綜合判定為異常而與工作無關者



(三) 第三級管理

特殊健康檢查或健康追蹤檢查結果⁽¹⁻²⁾

1. 部分或全部項目異常，經醫師綜合判定為異常
2. 而無法確定此異常與工作之相關性：
應進一步請職業醫學科專科醫師評估者

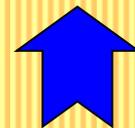


(四) 第四級管理

特殊健康檢查或健康追蹤檢查結果(1-2)

1. 部分或全部項目異常，經醫師綜合判定為異常

2. 且與工作有關者

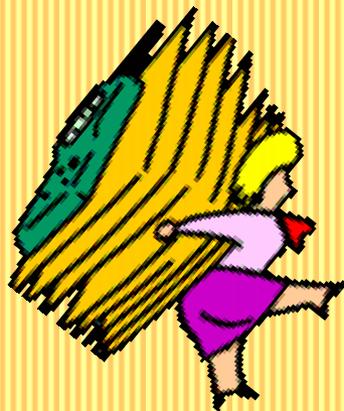


說明：健康管理₍₁₋₃₎

(一)屬於第二級↑者↓

(二)屬於第三級者↓

(三)屬於第四級者↓



(一)屬於第二級↑者⁽¹⁻²⁾

1. 應由醫師註明：

其不適宜從事之作業與其他應處理及注意事項

2. 雇主應提供勞工個人健康指導



(二)屬於第三級↑者⁽¹⁻²⁾

1. 並應由醫師註明臨床診斷

2. 第三級↑者：(1-3)

(1)應請職業醫學科專科醫師實施健康追蹤
檢查

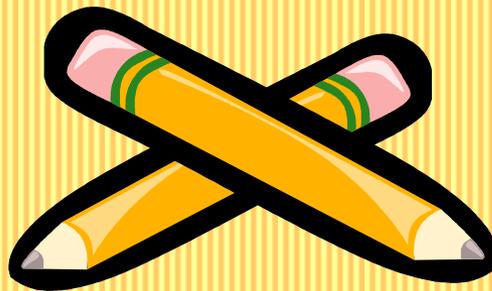
(2)必要時應實施疑似工作相關疾病之現場
評估

(3)且應依評估結果重新分級並將分級結果及
採行措施依中央主管機關公告之方式通報



(三)屬於第四級者⁽¹⁻²⁾

1. 並應由醫師註明臨床診斷
2. 經醫師評估現場仍有工作危害因子之暴露者：
應採取危害控制及相關管理措施



■ 健康促進₍₁₋₅₎

- 壹、健康促進的定義 ↓
- 貳、健康促進 ≠ 疾病預防 ↓
- 參、健康促進主要內容 ↓
- 肆、綱領、重點及行為 ↓
- 伍、職場健康促進 ↓



壹、健康促進的定義 (1-5)

一、簡單的定義 ↓

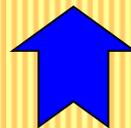
二、廣義的定義 ↓



一、簡單的定義 (1-2)

1. 係健康促進=健康教育+健康政策

2. 是一種新的策略、新的工作方法



說明

健康促進係透過衛生教育、預防及健康保護三個層面的努力：
來增強正向健康與預防負向的健康



二、廣義的定義

根據世界衛生組織(WHO)：(1-2)

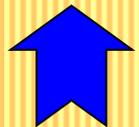
1. 係為「使人能夠強化其掌控並增進自身健康的過程」
2. 是指結合教育和環境的支持：
使勞工能採取有益健康行動及生活方式



貳、健康促進≠疾病預防⁽¹⁻²⁾

(一)健康促進(Health promotin) ↓

(二)疾病預防(Disease prevention) ↓



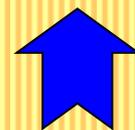
(一)健康促進(Health promotin)⁽¹⁻²⁾

1. 勞工為更健康的生活而從事有益健康的生活：

故健康促進包括衛生教育、政策、環境

2. 對象是健康的人：

採取有益健康的行為〔比較積極〕



(二)疾病預防(Disease prevention)

因疾病開始於某項危險因子：

疾病預防是去除危險因子或行為
〔比較消極〕



叁、健康促進主要內容 (WHO)

1. 營養
2. 菸 (1-8)
3. 酒及其他藥物
4. 家庭計畫
5. 體能活動與體適能
6. 心理健康與心理失調
7. 暴力性與虐待性之行為
8. 教育性與社區組織性



肆、綱領、重點及行為

(1-3)

(一)工作綱領 ↓

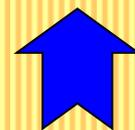
(二)工作重點 ↓

(三)健康行為 ↓



(一) 工作綱領⁽¹⁻⁵⁾

1. 建立健康的公共政策
2. 創造支持性環境
3. 強化社區行動
4. 發展個人技巧
5. 重新定位健康服務



(二) 工作重點⁽¹⁻⁴⁾

1. 評估自身健康史 
2. 檢視健康信念、壓力及危險因子 
3. 養成均衡飲食習慣及規律運動
4. 定期做健康檢查 



1. 評估自身健康史(如)： (1-5)

(1)個人目前健康狀況

(2)過去健康問題及危險因子

(3)體能

(血管耐力 · 肌力 · 柔軟度 · 脂肪%)

(4)營養狀態

(5)心靈健康



2. 信念、壓力及危險因子(如)： (1-7)

(1)吸 菸

(4)感 染

(2)喝 酒

(5)環 境 污 染

(3)檳 榔

(6)職 業 暴 露

(7)電 磁 場



3. 定期做健康檢查(如)： (1-4)

(1) 兒童預防保健

(2) 成人預防保健

(3) 婦女子宮頸抹片檢查

(4) 孕婦產前檢查



(三)健康行為⁽¹⁻¹⁵⁾



1. 戒除吸菸或酗酒習慣

2. 減取過多熱量、脂肪、塩(糖)食物

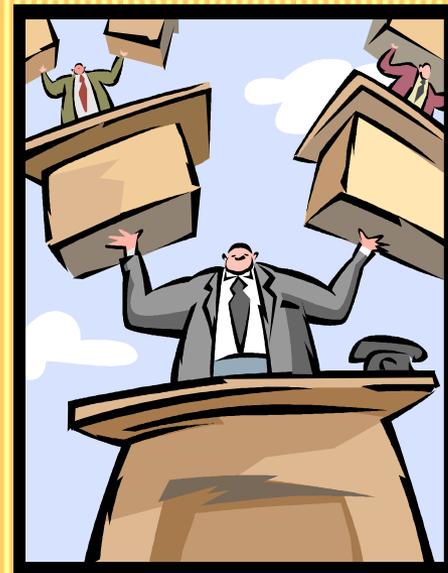
3. 維持理想體重

4. 從事適當規律運動



(三)健康行為⁽¹⁻¹⁵⁾

5. 定期測量血壓
6. 接受子宮頸抹片檢查
7. 作乳房自我檢查
8. 充分保持睡眠
9. 安排休閒活動
10. 正確抒解緊張和疲勞



(三)健康行為⁽¹⁻¹⁵⁾

11. 注意交通安全

12. 注意避免意外發生

13. 要喜歡自己之工作與扮演的角色

14. 擁有積極愉快的人生觀

15. 常參加團體活動等



伍、職場健康促進

(1-3)

(一) 職場壓力調適 ↓

(二) 職場營養活力 ↓

(三) 職場健康體能 ↓



(一) 職場壓力調適 (1-2)

1. 何謂工作壓力? ↓

2. 如何紓解工作壓力? ↓



1. 何謂工作壓力?⁽¹⁻²⁾

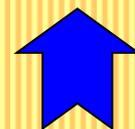
(1) 壓力是精神與身體對內在、外在事件的生理與心理反應

(2) 它具有下列的特性⁽¹⁻³⁾

■ 主觀性 ↓

■ 評價性 ↓

■ 活動性 ↓



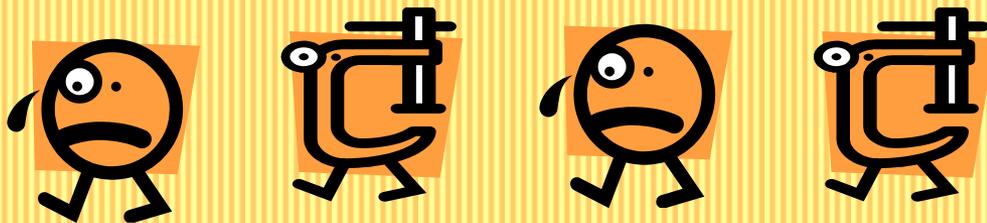
■ 主觀性

同樣的事件有人覺得有壓力：
有人卻不覺得怎麼樣



■ 評價性

同樣的壓力有人認為對自己有幫助：
而有人卻認為對自己有副作用



■活動性

壓力會因為造成對每個人的嚴重性
不同：

而產生程度不同的壓力



☆ 說明

當壓力在工作場合時：
就稱為工作壓力



2. 如何紓解工作壓力？

可參照下列四途徑紓解：(1-2)

(1) 由心理層面 ↓

(2) 由時間管理 ↓

(3) 由生理層面 ↓

(4) 建立運用支持系統 ↓



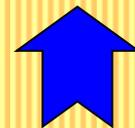
◎由心理層面⁽¹⁻³⁾



1. 去除「非理性想法」↓

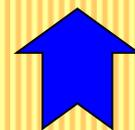
2. 提升自我肯定行為↓

3. 思想中斷法↓



1. 去除「非理性想法」

- (1) 似是而非的想法、以偏概全的推論：
形成所謂的「非理性想法」
- (2) 可向自己的想法質疑、挑戰：
洞悉自己有哪些想法是非理性想法
- (3) 並將它轉換成理性想法：
當會豁然開朗

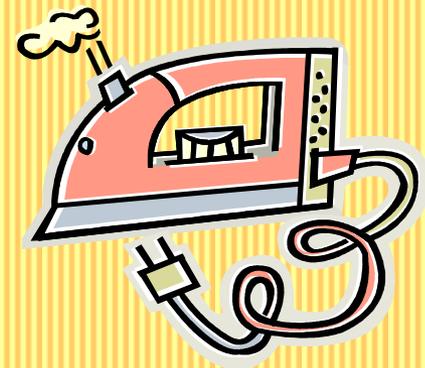


2. 提升自我肯定行為

- (1) 有時壓力是因太委屈、太辛苦自己：
其實可適當的表達自己
- (2) 自己有困難時得向別人求助：
也並不表示自己就是弱者



3. 思想中斷法



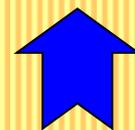
(1) 「給自己叫停」：

不再繼續原來的思維

(2) 改換自己的思維去思考一些對現況有幫助、有建設性的思想：

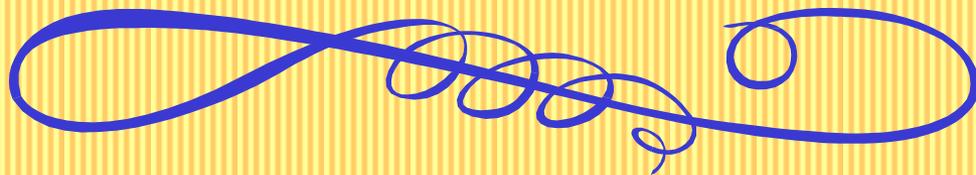
跟自己說一些激勵有用的好話

譬如





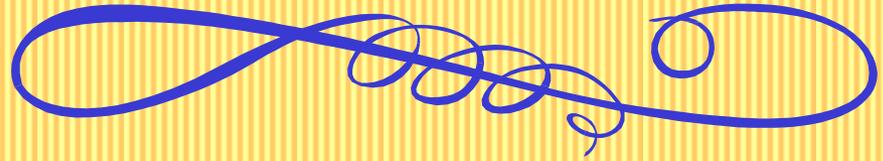
譬如 (1-5)



- 「憂心沒有用，什麼是我現在可以做的？」
- 「放輕鬆點，我已經很努力也做的不錯了！」



譬如 (1-5)



- 「照說我應該更害怕些，而我只有一點點害怕而已！」
- 「事情並不像我控制的那麼壞！」
- 「事情越來越可以控制了！」



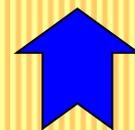
◎由時間管理₍₁₋₃₎

下列是讓自己有時間、不忙、不趕的技巧₍₁₋₃₎

(1)找出浪費時間的原因：規劃時間的運用

(2)依事情輕重緩急程度：列出處理順序

(3)避免過度承諾：學習適時說不



◎由生理層面⁽¹⁻³⁾

(1)呼吸調解法 ↓

(2)肌肉鬆弛法 ↓

(3)飲食運動調節法 ↓



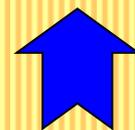
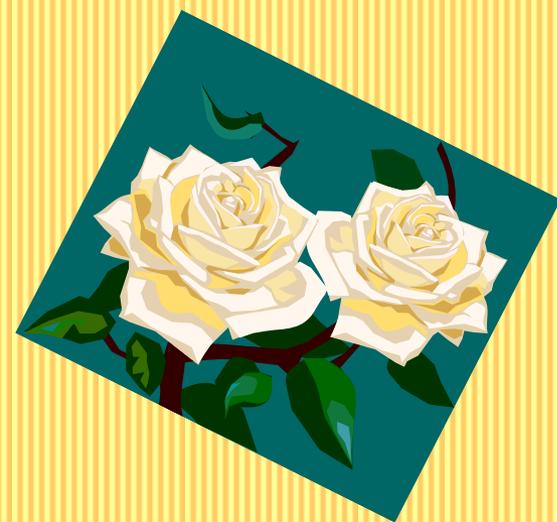
1. 呼吸調解法⁽¹⁻³⁾

(1) 深深地、長長地吸一口氣

(2) 再慢慢地呼一口氣

(2) 連續進行數分鐘：

一直到自己的呼吸順暢，心情平和



2. 肌肉鬆弛法⁽¹⁻²⁾

(1) 安排一個舒適的坐椅和空間：

讓自己的各部位肌肉逐漸緊張再逐漸放鬆

(2) 透過肌肉的「由最緊張到最放鬆」：

來消除心理的緊張



3. 飲食、運動調節法

均衡的營養、充分的休息、適量的運動：
有助於壓力的紓解



◎建立運用支持系統⁽¹⁻²⁾

(1)舉例紓解壓力的對象 ↓

(2)只要願意告訴他們自己的困難與需要：
或者只是讓他們分享自己的心情，
聽一聽自己的傾述



(1) 舉例紓解壓力的對象： (1-3)

● 配偶、父母、親戚

● 朋友、同學、同事、教友

● 社會心理輔導機構的專業人員

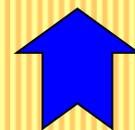
(如：生命線、張老師、社區心理衛生中心、協談中心等) 醫生……等



(二) 職場營養活力 (1-2)

1. 健康飲食原因 ↓

2. 勞工如何吃的健康? ↓



1. 健康飲食原因⁽¹⁻²⁾

(1) 退休年齡延長 ↓

(2) 年齡老化因素 ↓



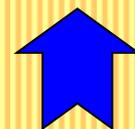
★ 退休年齡延長：(1-2)

(1) 自法定退休年齡由60歲延後至65歲：

加上國人平均壽命逐年延長

(2) 少子化的人口結構：

高齡勞工勢必日益增多



★ 年齡老化因素：(1-2)

(1) 年齡老化本身即是慢性疾病的
重要危險因子之一

(2) 職場健康促進推行者：

應透過健康飲食規劃來預防慢性疾病



2. 勞工如何吃的健康⁽¹⁻²⁾

(1) 規劃「飲食營養管理計畫」 ↓

(2) 管理計畫步驟 ↓





規劃「飲食營養管理計畫」

(1)以系統化方式找出勞工營養方面⁽¹⁻²⁾
的問題：

提出安全又有效的營養規則

(2)包含提供勞工均衡的餐飲及協助建立
良好的飲食習慣：

已達預防疾病及健康促進的目的





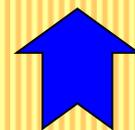
管理計劃步驟：(1-4)

▲ 第一步驟 ↓

▲ 第二步驟 ↓

▲ 第三步驟 ↓

▲ 第四步驟 ↓



▲ 第一步驟：(1-4)

1. 利用問卷調查、辦理座談會及個人訪談等方式：蒐集勞工各種飲食相關資料(如飲食習慣及需求)
2. 調查飲食習慣：可了解勞工對飲食方面知識、行為及態度的訊息

▲ 第一步驟：(1-4)

3. 飲食需求評估諸如飲食日誌：

可了解勞工的飲食攝取量、營養狀況
及營養需求量

4. 除可有效地確認勞工營養問題：

還可幫助勞工自我體重管理



▲ 第二步驟：(1-2)

1. 規劃合宜的飲食介入方案及活動

2. 可邀請健檢醫院(或衛生單位)的營養師參與飲食營養管理計畫：

進行營養診斷給予適合的營養介入意見



▲ 第三步驟：(1-3)

1. 舉行營養教育課程或健康飲食活動 

2. 推行活動時：配合節慶或運用時事
引起勞工注意營養健康

3. 列舉活動案例 



★ 諸如

- 在員工餐廳設置健康飲食宣導區
- 陳列紅綠燈飲食、餐食貼營養標示等



★ 舉例

● 像是「多吃蔬果少吃肉 輕盈飲食過新年」

● 又如國民健康局推動全民甩肉計劃：(1-3)

(1) 提出「聰明吃、快樂動、天天量體重」
的口號

(2) 號召60萬人透過運動和正確飲食一起
「腰動動」(100)

(3) 目標是甩肉60萬公斤的肥肉



▲ 第四步驟：(1-2)

1. 評估飲食營養管理的成效

2. 檢視計畫調整方向：

改善勞工營養問題



(三) 職場健康體能 (1-6)

1. 說明 

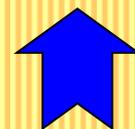
4. 耐力運動 

2. 訓練原則 

5. 柔軟度 

3. 心肺耐力 

6. 平衡協調 



(一)說明：(1-3)



1. 健康促進 ↓

2. 身體適應力 ↓

3. 健康體能五要素 ↓



1. 健康促進： (1-2)

(1) 勞工健康及健康體能促進皆需
秉持永續經營精神

(2) 培養運動及健康生活習慣才可
達到健康促進目的



2. 身體適應力：(1-3)

(1)所謂『健康體能』又稱體適能
即是身體適應能力

(2)良好健康體能表示身體器官、
組織都能發揮其應有機能

(3)使身體勝任生活、工作及應付
突發狀況能力



3. 健康體能五要素：(1-5)

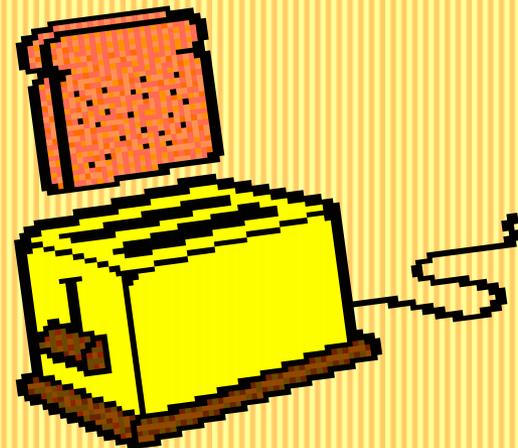
(1) 心肺適能 ↓

(2) 身體組成 ↓

(3) 肌力及肌耐力 ↓

(4) 柔軟度 ↓

(5) 平衡協調與反應能力 ↓

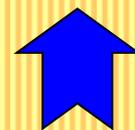


★ 心肺適能：(1-2)

(或稱心肺耐力或心肺功能)

(1) 即身體整體氧氣供輸能力

(2) 為健康體能中最重要一項

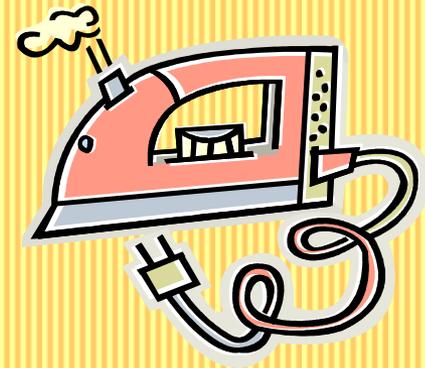


★ 身體組成：

即身體肥胖度或身體脂肪堆積情形

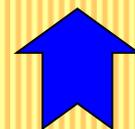
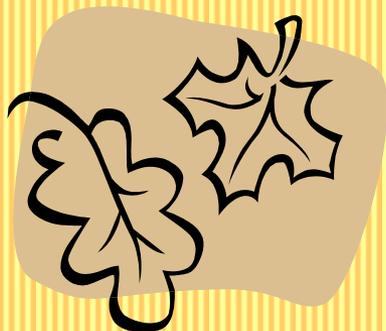


★ 肌力及肌耐力：(1-2)



(1) 肌力為肌肉瞬間力量

(2) 肌耐力為肌肉持久性



★ 柔軟度：

即關節活動度：

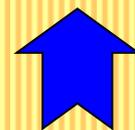
為身體最大可動範圍



★ 平衡協調與反應能力：

藉由增加平衡能力及

反應速度減少職業傷害



(二)訓練原則：(1-2)



1. 說明 ↓

2. 健身運動四強調 ↓



1.說明：(1-2)

(1)規律運動是改善健康體能、增進健康最直接有效方法

(2)健身運動不講求競爭和困難度：

任何人都能選擇適合個人簡易運動培養良好健康體能



2.健身運動四強調： (1-4)

(1)適 度



(3)有 效



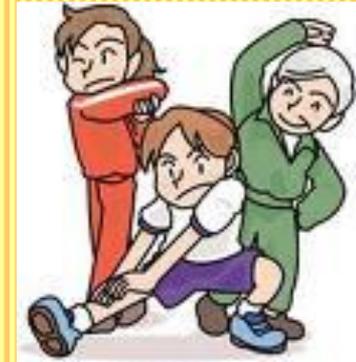
(2)均 衡



(4)安 全



☆ 適度：



適當運動強度及

適當運動頻率

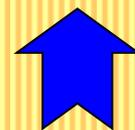


★ 均衡：

健身運動應涵蓋健康體能各要素：

包括有氧運動、重量訓練、

伸展操及平衡反應訓練



★ 有效：(1-3)

(1) 運動量最低要求要超出日常活動負荷

(2) 養成規律運動習慣

(3) 依個人體能循序增加運動量





安全：

運動首重安全：(1-7)

- (1) 避免疲勞、空腹、飽腹或身體狀況不適時運動
- (2) 放鬆心情保持輕鬆愉快
- (3) 運動前暖身運動及運動後緩和運動
- (4) 遵循運動指導及技巧：
吸收正確運動觀念及知識

★安全：

運動首重安全：(1-7)

(5)依個人體能、年齡等狀況適度運動：

避免運動過勞與運動傷害

(6)選擇良好設備、器材及場地

(7)選擇適當運動服裝及鞋等裝備：

若有必要可選用適當護具如護踝、護膝等



(三)心肺耐力：(1-5)



1. 說明 ↓
2. 運動型式 ↓
3. 運動頻率 ↓
4. 運動持續時間 ↓
5. 運動強度 ↓



1.說明：(1-3)

(1)持續能力↓

(2)體能不好時↓

(3)體能改善方法↓



★ 持續能力：

心肺耐力就是一個人的體能：

代表從事活動或運動時

所能持續多久的能力



★體能不好時：(1-2)

(1)需要更費力才能應付日常所需：

同時更易造成傷害

(2)若身體脂肪過多較易造成高血壓、
心臟病、糖尿病等



☆ 體能改善方法：(1-3)

(1) 有氧運動是最佳方法

(2) 有氧運動可改善：

心肺耐力及身體組成促進健康

(3) 但運動時間及強度需依個人情況調整：

不因運動反而造成傷害



2.運動型式：(1-4)

(1)走路或快走

(2)慢 跑

(3)游 泳

(4)騎腳踏車



3.運動頻率：(1-2)

(1)每週至少三次

(2)若每週1~2次亦有維持效果



4.運動持續時間：(1-2)

(1)20~60分鐘(含運動前暖身及運動後緩和時間)

(2)亦可採取短暫運動時間(5~10分鐘)在一天內多進行幾次：

使總運動時間仍達20~30分鐘↑



5.運動強度：(1-2)

(1)做到有點喘、流汗程度

(2)適當運動強度為運動時心跳
達到60%最大心跳次數

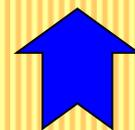


(四)耐力運動：(1-3)

1. 說明 ↓

2. 強化腹肌運動 ↓

3. 強化背肌運動 ↓



1.說明：(1-4)



(1)肌肉力量(肌力)↓

(2)肌肉耐力(肌耐力)↓

(3)肌(耐)力訓練運動 ↓

(4)肌肉疲勞 ↓



★ 肌肉力量(肌力)



代表某一部位肌肉或肌群：

一次能發揮的最大力量



★ 肌肉耐力(肌耐力)

是某一部位肌肉或肌群：

(1) 在從事反覆收縮動作時的一種持久能力

(2) 或指肌肉維持某一固定用力狀態持久的時間



★ 肌(耐)力訓練運動：(1-2)

(1) 可使肌肉纖維變粗

(2) 除增加本身力量外也增強肌肉
耐久能力



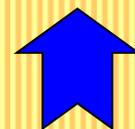
★ 肌肉疲勞：(1-2)

(1) 肌肉若無法發出適當力量：

有些動作會顯得吃力甚至無法完成進而產生肌肉疲勞

(2) 患有下背部疼痛情形：

其中身體肌力不足是最主要原因

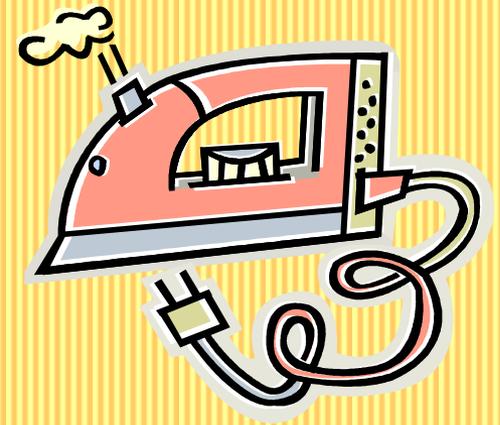


2. 強化腹肌運動：(1-3)

(1) 運動型式 ↓

(2) 運動頻率 ↓

(3) 運動強度 ↓



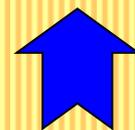
◎ 運動型式：(1-4)

1. 運動—(a) ↓

2. 運動—(b) ↓

3. 運動—(c) ↓

4. 運動—(d) ↓



1. 運動一(a)：(1-4)

(1) 平躺、屈膝、將手放在肚子上

(2) 收縮腹部肌肉

(3) 將背平貼地板

(4) 再放鬆重複做



2. 運動一(b)：(1-4)

(1) 仰臥平躺、單腳屈膝

(2) 將膝蓋抱到肚子

(3) 然後屈膝平躺

(4) 再將腳放下換另一隻腳



3. 運動—(c)：(1-4)

(1)仰臥平躺、屈膝併攏

(2)兩足平貼地面

(3)兩肩維持靜止

(4)然後緩慢將兩膝向左右擺



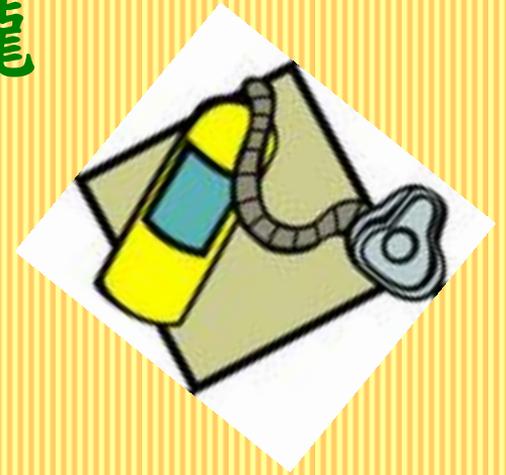
4. 運動一(d)：(1-4)

(1) 仰臥平躺、屈膝併攏

(2) 兩足平貼地面

(3) 做仰臥起坐

(4) 如不能做完全程仰臥起坐 ↓



☆ 如不能做完全程仰臥起坐：(1-2)

(1) 僅頭部及兩肩抬離地面

雙手碰膝即可

(2) 觸膝姿勢維持數秒



◎ 運動頻率：

每週至少三次

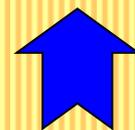
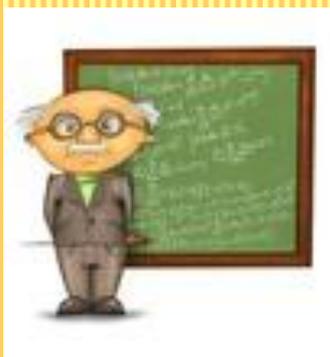


◎ 運動強度：(1-2)

1. 可依上列難度次序(腹肌 a-d)：

視個人能力循序漸進

2. 並且逐漸增加重複次數



3. 強化背肌運動：(1-3)

(1) 運動型式 ↓

(2) 運動頻率 ↓

(3) 運動強度 ↓



◎ 運動型式：(1-3)

1. 運動－(a) ↓

2. 運動－(b) ↓

3. 運動－(c) ↓



1. 運動－(a)： (1-3)



(1) 趴 著

(2) 肚子下墊一小枕頭

(3) 舉起一腳(兩腳交替)



2. 運動一(b)：(1-3)

(1) 趴 著

(2) 肚子下墊一小枕頭

(3) 上半身離開地面再放下



3. 運動—(c)：(1-4)

(1) 狗爬式

(2) 以雙掌及一膝支撐

(3) 另一下肢作屈曲伸直運動

(4) 雙腳交替著做



◎ 運動頻率：



每週至少三次



◎ 運動強度：(1-2)

1. 可依上列動作難度次序：

視個人能力循序漸進

2. 並且逐漸增加重複次數



(五) 柔軟度運動：(1-5)

1. 說明 ↓

2. 運動型式 ↓

3. 運動頻率 ↓

4. 運動強度 ↓

5. 動作持續時間 ↓



1.說明：(1-3)

(1)身體柔軟度 ↓

(2)柔軟度不好時 ↓

(3)最適當方法 ↓



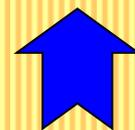
★ 身體柔軟度：(1-3)

- (1) 表示肢體軀幹在運動彎曲、伸展、旋轉時都輕鬆自如
- (2) 同時也使肌肉與韌帶受到較好保護
- (3) 免於因受力而受傷



★ 柔軟度不好時：

會使身體一些活動受到限制



☆ 最適當方法：

就是藉由伸展操來達到增加
身體關節柔軟度



2.運動型式：

伸展運動、柔軟體操



3.運動頻率：(1-2)

(1)每週至少三次

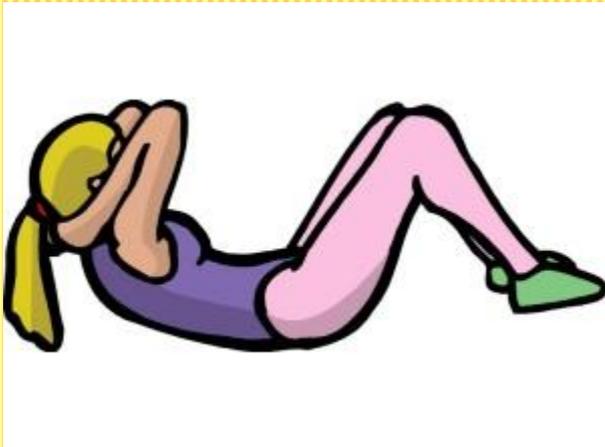
(2)每個動作重覆十次



4.運動強度：(1-2)

(1)至關節附近肌肉明顯緊繃

(2)但不至於痛的程度



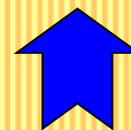
5.動作持續時間：(1-4)

(1)以靜態伸展為原則

(2)每個動作緩慢進行

(3)伸展至緊繃時維持8-10秒

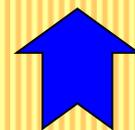
(4)再緩慢歸位



(六)平衡及協調運動：(1-2)

1. 說明 ↓

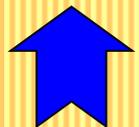
2. 運動型式 ↓



1.說明：(1-2)

(1)日常生活中皆需藉由良好平衡及協調能力才能穩定身體

(2)若缺少良好平衡及協調能力一旦受到外力推擠極可能跌倒造成傷害



2.運動型式包括：(1-4)

(1)平躺上下肢運動

(2)平躺腳踏車運動

(3)單腳站立

(4)立姿上肢運動



感謝聆聽



歡迎賜教

